

매트 필라테스 강의 계획안 (성인 10~12명 대상)

7월24일~8월 28일, 금요일 오전 10:00~11:00 (60분)

차수	교육내용
1차시	코어 안정화 및 동작 적응
	중립 골반과 복압 유지 확인
	중립 자세, 임프린트 인지
	필라테스 기본 동작
	hundred
	roll up,sing leg strech
	spine strech forward
	cool-down stretch
2차시	척추 분절 움직임 향상
	roll over 준비동작
	saw
	swan
	open leg rocker
	cool- down stretch
3차시	고관절 안정성과 하지 정렬 및 균형 능력 강화
	single leg circle
	shoulder beidge
	side kick series
	clamshell
	hip flexor stretch 마무리
4차시	상,하체 협응 및 전신 근력 강화, 코어 지구력 증진
	double leg strech
	teaser(회원님들의 코어 인지와 컨디션을 파악하여 진행)
	swimming
5차시	동적 균형과 체간 조절
	teaser
	leg pull
	side bend
	full body stretch 마무리
6차시	배운 동작 연결 수행, 자세 교정 및 개인별 피드백 제공
	roll up
	teaser,swan
	side kick
	seal